JENESYS 2.0
第五组报告

题目：
《香港与日本饮食文化异同》

组员： 周紫瀛
钟凯妍
何锶珩
罗凯琳
李咏
岑凯澄
谢惠冰
蔡咏琪
李皓尔
吴焯骞
施纯贤
黄愉恒
杨水源

导言

无论是哪一个国家的人，衣食住行都是不可或缺的生活所需。本组自从到日本后，发现日本人的饮食习惯与香港人大有不同，因此以《香港与日本饮食文化异同》为题，撰写此报告。报告会先介绍香港及日本的主要食物，进而就礼仪及习惯等比较两地饮食文化的差异。

香港人的主要食品

被誉为美食天堂，香港的食物种类繁多，当中既保留了中国的传统特色，亦包含了西方外来的元素。

地道街边小食，选择多而价钱低廉，即叫即有，方便快捷。街道上四溢的香气已叫人垂涎，例如炸大肠、鸡蛋仔、煎酿三宝。顾客可以按个人口味自选酱汁或馅料。

香港的茶餐厅价钱平民化，食物西式及中式均有：沙嗲牛肉意粉、火腿奄列、炒牛河等，菜式俱全；饮料则有丝袜奶茶、柠蜜、杏霜等等。顾客可以对菜肴及饮料有不同要求：「飞砂」、「走奶」、面包「烘底」等等，有灵活性。

在酒楼饮茶时，食客围桌而坐，餐桌中央转盘放置茶壶及食物，各人会将食物夹到自己那套餐具中。茶类包括水仙、普洱、铁观音等。茶楼提供不同点心，如烧卖、凤爪、咸水角、春卷、虾饺等等。

香港的烧味饭主要以烧烤方式烹调肉类，配以白饭及少量蔬菜。肉类包括烧鹅、烧肉、叉烧、油鸡，通常是外带饭盒，茶餐厅及酒楼亦会提供。

家常便饭方面，「三餸一汤，白饭任装」可总括香港家庭普遍的膳食。通常是每人一碗白饭，而按人数而定菜肴的数量。汤的种类多，包括蕃茄薯仔汤、芫荽皮蛋汤、蛋花汤等等；每餐有数款菜肴，例如炒菜心、蒸水蛋、蒸排骨等等。

香港食品重视味道，较不注重食品的外表，亦多讲求廉价、方便等，以符合香港人急速的生活节奏。而香港作为国际都市，地道的食物正正包含及展现了多样化的特色，美食多为中西合璧而成的文化产物。

香港人的主要饮食习惯

香港人的饮食习惯，可归纳为以下数项：

1. 多选择外出进膳
   为应付香港繁忙急速的生活节奏，市民一日三餐大多以最省时方便的方式解决，例如快餐店和茶餐厅。

2. 较少吃简单的食品
   由于外地文化引入，食物的选择变得多元化，人们趋向不会选择简单的食品，例如鱼、菜、白饭。
3. 重视品质味道
   因为社会发展蓬勃下，生活质素需求上升，香港人较为重视食物自身的品质和味道，增加对饮食质量的追求。
4. 较喜爱快餐文化
   既配合生活步伐，简单快捷，亦可以享受味道较浓、较可口的食物，因为快餐大多为高糖、高脂肪、高盐的加工制品。
5. 偏向选择西方产品
   全球化和科技进步下，香港的食物种类多元化，传统的中式日常膳食被取替，转为外地的饮食文化。
6. 对肉类追求
   港人普遍认为肉类带有最高的营养价值，应该多吃以吸收足够的蛋白质。

日本人的主要食品

对有丰富食品选择的日本人而言，主食还是白饭，而且差不多每顿饭都会有味噌汤。肉类以牛肉为主，其次是鸡肉和猪肉，但猪肉是较少的。另外，会使用较多的菇类。





日本菜（又称为日本料理）每道菜的份量少，因其非常讲究食品的颜色及形态上所表现的美，甚至会重视餐厅的格局布置和餐具的协调。现时最具代表性的日本料理就是怀石料理，它通常有三菜一汤，会随季节转变而更改食品的搭配。日本人十分讲究食材的新鲜程度，怀石料理更是讲求食具精良、坐席、轴画、花瓶等所塑造的空间美。日本人认为，在品尝清淡可口的怀石料理同时，更可获得心境的超脱。由于怀石料理价格昂贵，日本人仅在重要日子食用，如婚礼等，食用次数可能一生不过三次。







日本菜的独特风味，与其特有的地理环境及传统文化有关。日本菜的特点是「五味、五色、五法」。「五味」是甜、酸、苦、辣、咸，「五色」是白、黄、赤、青、黑，「五法」是蒸、煮、炸、烤、生。可见日本菜基本特点是季节性强、味道鲜美，并保持原味清淡不油腻，很多菜都是生吃，选料以海鲜和蔬菜为主，加工精细，色彩鲜艳自然且营养丰富。 在烹饪时基本不会用油，即使要炸也只会用植物油。低热量、低脂肪，加上经常使用豆制品，成为日本人长寿的秘诀。

日本人向来了解食物的重要性，不容许任何形式的浪费，所以不论男女老少，都从不浪费食物。就算是有偏食习惯的人，即使当天的晚饭中有不喜欢的菜，也不能剩下半点。加上日本的饮食习惯是先供应小一点的份量，不够吃才添吃，因此在吃饭时，很少会看到日本人的碗碟裹有剩余的食物。





日本人的饮食习惯

日本人注重礼仪，此特性亦表现于日本人的餐桌礼仪当中。

一、讲究筷子的用法

日本常用的食具为筷子，对于筷子的用法十分注重。使用木筷子前不要刨筷子。不用筷子时，将它合并，筷子尖要朝向左边放在自己前面。考虑卫生的问题，日本人通常不会为别人拿菜，而是用自己筷子拿自己的菜。因为食物大多是每人一份，多数没有公筷。于日本的家庭和餐馆，当大家一起合吃桌上的几道菜时，日本人都会使用公筷，从大盘子里把食物夹到自己专用的盘子里，以保持卫生。香港酒楼一般都会提供公筷予客人，但香港家庭中，使用公筷与否就不太讲究，因家庭而异。

日本人在餐桌上使用筷子有八大禁忌：

1. 舔筷：用舌头舔筷子。
2. 迷筷：手拿筷子在餐桌上晃，不知夹什么菜好。
3. 移筷：夹一次菜应吃一口饭，不能夹一次后，没有吃饭，又夹另一道菜。
4. 扭筷：扭转筷子，用嘴舔粘在筷子上的饭粒。
5. 插筷：用筷子插菜吃。
6. 掏筷：用筷子在盘子里扒来扒去。
7. 跨筷：把筷子放在碗、碟上边。
8. 剔筷：用筷子剔牙、掏嘴。

从以上可见，不能在菜肴中左挑右选，不应把餸菜夹起后又放下，把筷子当牙签用，或是用口舔筷子等等，在日本和香港都是属于不礼貌和不卫生的行为。

二、进餐前后的说话

注重礼貌的日本人在用餐时也会有一套礼仪。吃饭前一般要说“itadakimasu”/「いただきます」，即是「我要开动了」；饭后要说“gochisousama (deshita)”/「ごちそうさまでした」， 即是「多谢款待，我食饱了」，否则会被视为无礼貌。而在香港，一般家庭都会先喊「起筷」后才开始用膳，或是辈份较小的家庭成员喊长辈「吃饭」。

三、用膳前避免不卫生的话题和行为

无论是在日本或香港，在用膳时谈到令人失去食欲的话题，例如是关于洗手间的事，都会惹起别人反感。而且在用餐时擤鼻涕、打喷嚏等等都是不合卫生。

四、喝酒、喝茶时的礼仪

日本人饮酒，当他们看到朋友的杯子快空时，便会给他们斟酒，因为为对方斟酒是他们的习惯和礼貌。在香港上茶楼时，人们也习惯为同桌的亲戚朋友斟茶，并以叩手礼表示谢意。而且在用餐之前，日本人和香港人都会先说「干杯」，然后才举杯共饮。

五、尽量把碗中的饭菜吃完

把所有饭菜吃完除了是避免浪费外，在日本人眼中，把主人家的饭菜吃毕才是尊重的表现，否则的话，把饭菜留到碗中会被以为是不好吃或不合胃口。而在香港，也有着碗中饭菜吃得越干净越好的传统，因为吃完所有饭菜才是得体尊重的表现。将餐点吃光，表示尊重及对厨师的欣赏。而在日本，无论是饮汤或食汤面，一边吃一边发出「殊殊」声，也是一种对厨师的赞美。

总括来说，日本和香港同受中国文化影响。在饮食方面，例如使用筷子，都受类似的礼仪所规限。可是香港近年对于这些餐饮礼仪不及以前重视，而日本则创造了更多独有的饮食文化，令到日本的饮食礼仪比香港严谨和复杂。虽然如此，有些基本的餐桌礼仪，例如是不应作出不合乎卫生的行为，在日本和香港仍然找到相近之处。

两地饮食文化相同之处

日本与香港的饮食文化有不少类同的地方，例如茶文化。俗语有云：「开门七件事，柴米油盐酱醋茶。」茶是我国国粹，而茶文化博大精深，永垂不朽，除了因为茶有药用功效外，茶也包含了深厚的精神文化。日本则以中国的茶文化再结合禅宗的精髓，形成日本茶道。



中国与日本对茶都持类同信念，以尊敬的心对待之。相异之处则是中国着重于品茶及领悟人生意义，而日本则着重于仪式及品味人生。由此可见两地文化的异同。

日本和香港都以米饭为主食，认为只有吃了米饭才觉得饱足。香港人一般在午餐和晚餐时吃饭，而米饭在日本更加常见，因为日本人一日三餐也会以米饭为主食。两地也有以饭为材料的膳食，例如日本的寿司，香港的炒饭等。

日本和香港都注重饮汤的文化，香港人每次晚餐也有汤，通常是老火汤，而日本差不多每顿饭都会有味噌汤，可见日本和香港对汤的重视。



日本和香港都以筷子进食，而且都有不少禁忌，例如不准把筷子插在米饭中。

两地饮食文化不同之处

香港人普遍喜欢外出进膳，例如早上父母会倾向付零用钱给子女在外进食；但日本方面，家人通常一起在家中共进早餐，而父母也会亲自为子女准备不同种类的早餐。另外，香港人喜欢快餐文化，快餐店如麦当劳和肯德基随处可见。但日本人较注重慢食，会视此为一个机会与亲友沟通。最后，香港人普遍在进食时会饮用可乐等饮料，此情况在年轻一辈身上尤其普遍。但日本方面则没有这种现象，他们喜欢在用膳时配上一杯茶及一碗味噌汤，这显示了传统文化对他们的影响之大。

总结

两地饮食文化的差异，究其原因在于两地人民生活习惯的差异。日本人对人有礼，以人为本的精神，绝对能反映于其严谨的餐桌礼仪上。日本人爱惜食物，亦因为他们对大自然及环境保护十分重视；相反，香港人生活节奏急速，在饮食方面往往不拘小节，务求快速用膳，自然忽略了餐桌礼仪及珍惜食物的重要性。因此，日本的饮食文化确实可以让香港人以至世界借镜。

以上纯粹为本组的一家之言，若有不足之处，还请各方指教，不胜感激。

参考资料

1. 香港饮食文化—维基百科，自由的百科全书：
   http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E6%96%87%E5%8C%96
2. 香港本土饮食文化：
   http://cquestgarden.com/view.php?sec=2&id=272&mode=public
3. 香港街头小食与香港文化认同：
   http://www.ln.edu.hk/mcsln/7th_issue/feature_04.shtml